

Prednosti pitja vode



VSI VEMO, DA JE VODA DOBRA ZA NAŠE POČUTJE IN ZDRAVJE, IN VSI VEMO, DA JO MORAMO REDNO PITI, A LE MALO LJUDI TO ZARES POČNE. POGLEJMO NEKAJ MOČNIH RAZLOGOV, DA BOSTE ČISTO ZARES PILI VODO IN DA BO TO POSTALA VAŠA VSAKDANJA RUTINSKA NAVADA. ZLASTI POLETI - NIKAMOR BREZ VODE!

Kaj prinese redno pitje vode:

KILOGRAMI BODO KOPNELI

Že takoj ko boste visokokalorične in sladke pijače zamenjali z navadno vodo, se boste izognili nepotrebim kalorijam. Voda je odlična, saj nima nič kalorij, poleg tega pa je odličen zaviralec apetita. Zagotovo je pri vsaki dieti izredno pomembno tudi redno pitje vode.

ZDRAVO ZA SRCE

Če boste čez dan redno popili vsaj dva litra vode, boste hitro zmanjšali tudi možnosti za srčni napad. Šest let trajajoča študija ameriškega inštituta za epidemiologijo je pokazala, da pet kozarcev vode na dan za kar 41 odstotkov zmanjša tveganje za smrt zaradi srčnega infarkta (v primerjavi s tistimi, ki so na dan popili le dva kozarca vode)

NOVA ENERGIJA

Če ste dehidrirani, vam hitro pade energija, počutite se utrujeni - že rahla dehidriranost močno zmanjša človekovo energijo. Če ste žejni, to pomeni, da ste že dehidrirani, to pa vodi v utrujenost, šibkost mišic, dremavost.

ZDRAVILO ZA GLAVOBOL

Eden od znakov dehidracije je glavobol. Če vas pogosto boli glava, se najprej vprašajte, ali popijete dovolj tekočine, predvsem vode.

ZDRAVA KOŽA

Večina ljudi, ki začne redno piti dovolj vode, vam bo povedala, da je njihova koža dobila povsem drugačen sijaj, izboljša pa se tudi njena struktura. Seveda se spremembe ne bodo zgodile čez noč, a že teden dni rednega pitja se bo poznal na vaši koži.



DOBRO ZA PREBAVO

Telo za pravilno prebavljanje hrane potrebuje tudi pravšnji odmerek tekočine. Voda pogosto pozdravi bolečine v trebuhu, saj pomaga telesu pri prebavi.

ČIŠČENJE

Voda pomaga iz telesa odplakniti toksine in druge škodljive ter nepotrebne snovi.

ZMANJŠANO TVEGANJE RAKA

Vsakemu 27. moškemu postavijo diagnozo raka na sečnem mehurju, ki je sedmi najpogostejši malignom pri slovenskih moških. Na srečo pa varovanje ne bi moglo biti preprostejše: pitje vode lahko pomembno zmanjša tveganje za raka na sečnem mehurju, pravijo raziskovalci s Harvarda. V njihovi študiji so ljudje, ki so popili šest 2,5-decilitrskih kozarcev vode na dan, imeli za 53 odstotkov manjše tveganje za razvoj te bolezni. Voda razredči urin in koncentracija koancerogenov v njem, hkrati pa tudi poveča potrebo po uriniranju in tako skrajšuje čas, v katerem so kemikalije v stiku z mehurjem.



ŠPORTNI DOSEŽKI

Redno pitje izboljša tudi vaše dosežke na športnem področju. Zelo pomembno je, da pijete pred treningom in po njem.

ZA ZDRAVO PRESNOVO IN DOBRO DELOVANJE ORGANOV NAŠ ORGANIZEM POTREBUJE NAJMANJ 2,5 LITRA VODE NA DAN. Približno liter dobimo s hrano, za preostanek pa moramo poskrbeti s pitjem, najbolj vode.

Priporočilo društva:

Društvo svetuje uporabo Ekostekleničk za pitje vode, ki so do zdravja in okolja prijazne, kakovostne in vzdržljive. Narejene so iz ekološke plastike, namenjene vsakdanji uporabi ter ne škodijo ljudem in naravi. Bodimo ekološko osveščeni in jih pri pitju uporabljajmo namesto plastičnih kozarčkov. Več o Ekostekleničkah na spletni strani www.hood.si